

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UNIT REHABILITASI SOSIAL WENING WARDOYO KECAMATAN UNGARAN KABUPATEN SEMARANG

M. Bambang Marzuki*, Puji Lestari**

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo
Jl. Gedongsongo, Candirejo, Ungaran, Kabupaten Semarang
nayadzaky@gmail.com

ABSTRACT

Depression in the elderly is a frequently psycho-geriatric problem and need special attention. One way to overcome depression in the elderly is by relaxation like listening to classical music. This study aimed to find the influence of classical music therapy in lowering the level of depression on the elderly at the Wening Wardoyo Social Rehabilitation Unit Ungaran Ward.

This was a quasi-experimental study with non-equivalent control group design. The population of this study was all elderly at the Wening Ungaran Social Rehabilitation Unit as many as 96 peoples. Data sampling used purposive sampling technique and obtained 36 respondents. The levels of depression were measured by using SDG.

The results of this study indicated that before given classical music therapy, the levels of depression of the respondents were mostly in the category of medium that were 66.7% for the intervention group and 61.1% for the control group. The level of depression after given by classical music therapy in the intervention group was in the category light of 67.7%, whereas in the control group was in the category of medium of 66.7%. There was a difference in the levels of depression on elderly in the intervention group ($p\text{-value} = 0.003$) and there was no difference in the level of depression in the control group ($p\text{-value} = 0.815$). There was an influence of classical music therapy in lowering the levels of depression in the elderly ($p\text{-value} = 0.037 < \alpha 0.05$) in the Wening Wardoyo Social Rehabilitation Unit Ungaran.

For the officers in the Wening Wardoyo Social Rehabilitation Unit Ungaran it is expected to apply classical music therapy as an intervention plan in treating depression on the elderly.

Keywords : *Classical music therapy, Elderly, Depression*

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia akan membawa dampak terhadap berbagai aspek kehidupan, baik bagi individu lansia itu sendiri, keluarga, masyarakat maupun pemerintah. Pada lansia terjadi berbagai perubahan, meliputi perubahan fisik, mental, spiritual, psikososial adaptasi terhadap stres mulai menurun. Pada lanjut usia permasalahan yang menarik adalah kurangnya kemampuan dalam beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya yang bisa mengakibatkan terjadinya depresi. Depresi pada lansia yang berada di panti ditandai oleh suasana afek depresif, pesimistis, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, gangguan perasaan sedih atau putus harapan, kesepian, tingkat aktivitas rendah, kelelahan fisik, gangguan tidur, gangguan nafsu makan, pandangan masa depan yang suram dan konsentrasi, gangguan membuat keputusan, serta keluhan fisik lainnya (Suardiman, 2011).

Prevalensi depresi pada lansia tinggi sekali, sekitar 12-36% lansia yang menjalani rawat jalan mengalami depresi. Angka ini meningkat menjadi 30-50% pada lansia dengan penyakit kronis dan perawatan lama yang mengalami depresi (Mangoenpraspdjo, 2004). Menurut Kaplan *et all*, kira-kira 25% komunitas lanjut usia dan pasien rumah perawatn ditemukan adanya gejala depresi pada lansia. Depresi menyerang 10-15% lansia 65 tahun keatas yang tinggal dikeluarga dan angka depresi meningkat secara drastis pada lansia yang tinggal di institusi, dengan sekitar 50-75% penghuni perawatan jangka panjang memiliki gejala depresi ringan sampai sedang (Stanley & Beare, 2007). Depresi pada lansia yang tidak ditangani dapat berlangsung bertahun-tahun dan dihubungkan dengan kualitas hidup yang jelek, kesulitan dalam fungsi sosial dan fisik, kepatuhan yang jelek terhadap terapi, dan meningkatnya morbiditas dan mortalitas akibat bunuh diri dan penyebab lainnya (Satria, 2008).

Penatalaksanaan depresi pada lansia yaitu mencakup terapi biologik dan psikososial. Terapi biologik antara lain dengan pemberian obat antidepresan, Elektrokonfulsif Therapy (ECT), terapi sulih

hormon dan *Transcranial Magnetic Stimulation* (TMS). Sementara terapi psikososial bertujuan mengatasi masalah psikoedukatif, yaitu mengatasi kepribadian maladaptif, distorsi pola berpikir, mekanisme koping yang tidak efektif, hambatan relasi interpersonal. Terapi ini juga dilakukan untuk mengatasi masalah sosiokultural, seperti keterbatasan dukungan dari keluarga kendala terkait faktor kultural, perubahan peran sosial (Nita, 2008). Terapi yang lain yang termasuk terapi psikologis ialah terapi musik.

Musik klasik merupakan musik yang dapat melatih otot-otot dan pikiran menjadi relaks. Dengan mendengarkan musik, responden merasakan kondisi yang rileks dan perasaan yang nyaman. Terapi musik klasik bertujuan untuk menghibur para lansia sehingga meningkatkan gairah hidup dan dapat mengenang masa lalu yang dapat memberikan rasa relaksasi pada lansia. Beberapa ahli menyarankan untuk tidak menggunakan jenis musik tertentu seperti *pop, disco, rock and roll*, dan musik berirama keras (*anapestic beat*) lainnya, karena jenis musik dengan anapestic beat (2 beat pendek, 1 beat panjang dan kemudian pause) merupakan irama yang berlawanan dengan irama jantung. Musik lembut dan teratur seperti *intrumentalia* dan musik klasik merupakan musik yang sering digunakan untuk terapi musik (Potter, 2005).

Terapi musik klasik ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik klasik), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*. Molekul ini akan menyangkutkan ke dalam reseptor - reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa ketenangan dan menjadi rileks (Nicholas & Humenick, 2002).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat depresi lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening wardoyo Kecamatan Ungaran kabupaten Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan cara *quasi experiment control group design*, metode penelitian yang digunakan eksperimen semu. Jenis desain dalam penelitian ini berbentuk *non equivalent pre tes dan post tes control group design*. Data tingkat depresi didapatkan dengan menggunakan daftar pertanyaan SDG (Skala Depresi Geriatrik) dengan 15 item pertanyaan. Instrumen yang digunakan untuk intervensi penelitian adalah alat pemutar musik dari perangkat *MP3 Player* yang dihubungkan dengan *sound system* yang diputarkan selama 30 menit dan diberikan selama 7 hari.

Populasi dalam penelitian ini yaitu semua lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, sejumlah 96 lansia dengan jumlah lansia. Sampel dihitung dengan rumus Isaac dan Michael (Sugiyono, 2007), sebesar 18 responden untuk setiap masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi : berusia 60 – 80 tahun, belum pernah mendapatkan terapi musik klasik, dan bersedia menjadi responden.

HASIL

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Depresi Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, 2014

Tingkat Depresi Lansia	Intervensi		Kontrol	
	f	(%)	f	(%)
Ringan	5	27,8	4	22,2
Sedang	11	61,1	12	66,7
Berat	2	11,1	2	11,1
Jumlah	18	100	18	100

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Depresi Lansia Setelah Diberikan Terapi Musik Klasik pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, 2014

Tingkat Depresi Lansia	Intervensi		Kontrol	
	f	(%)	f	(%)
Ringan	12	66,7	5	27,8
Sedang	6	33,3	12	66,7
Berat	0	0,0	1	5,5
Jumlah	18	100	18	100

Tabel 3.

Uji Kesetaraan Tingkat Depresi Lansia Sebelum Perlakuan antara Kelompok Intervensi dan Kontrol pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, 2014

Variabel	Kelompok	N	Z	p-value
Tingkat Depresi	Intervensi	8	-0,298	0,815
	Kontrol	8		

Tabel 4

Pengaruh Tingkat Depresi Lansia Setelah Diberikan Terapi Musik Klasik antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, 2014

Variabel	Kelompok	N	Z	p-value
Tingkat Depresi	Intervensi	8	-2,379	0,037
	Kontrol	8		

DISKUSI

Gambaran Depresi Lansia Sebelum Terapi Musik klasik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat depresi lansia pada kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi musik klasik didapatkan bahwa sebagian besar lansia mengalami depresi sedang yaitu sebanyak 11 lansia (61,1%). Begitu juga pada kelompok kontrol di awal penelitian didapatkan bahwa sebagian besar lansia mengalami depresi sedang yaitu sebanyak 12 lansia (66,7%). Depresi adalah gangguan yang dapat memadamkan semangat hidup. Ini sering disadari atau dikenali pada lansia dan mempunyai potensi untuk menghancurkan kualitas hidup itu sendiri. Depresi menghilangkan kesenangan, kegembiraan, empati dan cinta. Akhirnya hal ini menyebabkan orang tersebut terisolasi (Lubis, 2009).

Hasil dari kuesioner didapatkan 98,4% lansia mengatakan tidak puas dengan kehidupannya saat ini, 90,9% lansia banyak meninggalkan kegiatan dan minat, 45,5% merasa hidupnya kosong atau hampa, 98% merasa bosan, 36,6% mempunyai semangat yang baik setiap saat, 90,6% merasa takut sesuatu yang buruk terjadi padanya, 27,2% merasa bahagia dengan kehidupannya saat ini, 27,2% merasa tidak berdaya, 81,8% lebih sering di dalam kamar, 72,7% mempunyai masalah dengan ingatan, 63,6% merasa hidupnya menyenangkan, 36,6% merasa hidup penuh semangat, 9% merasa putus asa. Hal ini sejalan dengan pendapat Kaplan (2010) yang menyatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya depresi pada lansia yaitu teori psikoedukatif yang merupakan hal-hal yang dipelajari atau diamati individu pada orang tua usia lanjut misalnya ketidakberdayaan mereka, pengisolasian oleh keluarga, tidak ada sanak saudara ataupun perubahan-perubahan fisik yang diakibatkan oleh proses penuaan dapat memicu terjadinya depresi pada usia lanjut. Dukungan sosial yang buruk dihubungkan dengan terjadinya depresi pada lansia.

Lansia yang mengalami depresi ringan sebanyak 27,8% pada kelompok intervensi dan 22,2% pada kelompok kontrol dari hasil kuesioner didapatkan 60% lansia

menyatakan banyak meninggalkan kegiatan dan minat, 20% merasa hidupnya kosong atau hampa, 80% merasa bosan, 20,6% mempunyai semangat yang baik setiap saat, 80,6% merasa takut sesuatu yang buruk terjadi padanya, 20,2% merasa bahagia dengan kehidupannya saat ini, 40% lebih sering di dalam kamar, 60% mempunyai masalah dengan ingatan, 20% merasa tidak berharga, 20% merasa hidup penuh semangat.

Lansia yang mengalami depresi berat sebanyak 11,1% pada kelompok intervensi dan 11,1% pada kelompok kontrol dari hasil kuesioner didapatkan 97,6% lansia mengalami tidak puas dengan kehidupannya saat ini, banyak meninggalkan kegiatan atau minat, merasa hidupnya hampa atau kosong, merasa takut sesuatu yang buruk terjadi padanya, tidak berdaya atau putus asa, lebih sering di dalam kamar, pelupa, merasa tidak berharga, tidak ada harapan hidup, hal ini disebabkan karena kehilangan pekerjaan atau jabatan karena difitnah sehingga akhirnya dia dikeluarkan dari pekerjaannya, kondisi Panti yang tidak sesuai dengan lingkungan tempat tinggalnya, ruang kamar yang sempit, jauh dari keluarga, tidak mempunyai teman di Panti, dimusuhi oleh teman di Panti.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Suardiman (2011) yang menyatakan bahwa depresi pada lansia yang berada di panti ditandai oleh suasana afek depresif, pesimistis, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, gangguan perasaan sedih atau putus harapan, kesepian, tingkat aktivitas rendah, kelelahan fisik, gangguan tidur, gangguan nafsu makan, pandangan masa depan yang suram dan konsentrasi, gangguan membuat keputusan, serta keluhan fisik lainnya.

Sebagian besar lansia menyatakan bahwa mereka merasa kesepian, jauh dari keluarga dan jarang dikunjungi yang membuat mereka merasa sedih dan tidak berguna. Sejalan dengan pendapatnya Lueckenotte (2000) yang menyatakan bahwa lansia yang berada dalam Panti dengan berbagai alasan akan merasa kesepian bila tidak ada kegiatan terorganisir dan jarang dikunjungi oleh keluarga. Perasaan ini terjadi akibat terputusnya atau

hilangnya interaksi sosial yang merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya depresi pada lansia.

Depresi pada lansia dapat menjadi penyakit yang sangat mengganggu kehidupan sehari-hari, namun depresi pada lansia bisa diobati dengan beberapa terapi (Lubis, 2009). Salah satu terapi depresi pada lansia yaitu dengan terapi musik klasik, dimana terapi musik klasik yaitu sebagai sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental fisik, dan kesehatan emosi (Djohan 2009).

Gambaran Depresi Lansia Setelah Terapi musik klasik

Tingkat depresi lansia pada kelompok eksperimen yang terdiri dari 18 lansia setelah dilakukan terapi musik klasik yaitu didapatkan bahwa 12 lansia (67,7%) mengalami depresi ringan. Sedangkan tingkat depresi lansia pada kelompok kontrol yang berjumlah sama dengan kelompok eksperimen yaitu sebanyak 18 lansia pada akhir penelitian didapatkan bahwa 5 lansia (27,8%) mengalami depresi ringan. Hasil pengukuran tingkat depresi pada lansia menggunakan Skala Depresi Geriatrik (SDG) setelah dilakukan terapi musik klasik yaitu didapatkan bahwa terdapat penurunan tingkat depresi pada kelompok eksperimen, sedangkan tingkat depresi lansia pada kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan terapi musik klasik yaitu tidak mengalami perubahan.

Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan terhadap tingkat depresi pada lansia kelompok eksperimen yaitu kelompok lansia yang diberikan terapi musik klasik. Lansia kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya perubahan tingkat depresi, karena terapi musik klasik termasuk dalam *binaural beat* yang akan merangsang pusat saraf (otak) tepatnya pada belahan otak kanan, dimana musik ini memiliki nuansa yang sejuk dan lembut. Frekuensi ini berisi pesan-pesan subliminal (pesan yang hanya bisa didengar oleh otak bawah sadar), dimana saat sel otak berdengung dalam frekuensi gelombang *tetha*, manusia akan mulai merasa melayang-layang dan terjadi peningkatan

zat-zat kimia tubuh yang berguna, salah satunya adalah serotonin. Serotonin berfungsi untuk mengontrol suasana hati sehingga kecemasan, stress, depresi dan kekhawatiran berangsur menghilang (Campbell, 2001).

Pengaruh Pemberian Terapi Musik klasik Terhadap Depresi Pada Lansia

Untuk menguji pengaruh ini, dilakukan uji perbedaan tingkat depresi lansia sesudah perlakuan antara kelompok intervensi dan kontrol di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Jika terdapat perbedaan diantara kelompok intervensi dan kontrol setelah perlakuan ($p\text{-value} < 0,05$), maka ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat depresi pada lansia, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa dari uji Mann Whitney, didapatkan nilai Z hitung = -2,379 dengan $p\text{-value}$ sebesar 0,037. Oleh karena $p\text{-value}$ $0,037 < \alpha$ (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat depresi pada lansia sesudah diberikan terapi musik klasik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.

Musik merupakan getaran udara harmonis yang di tangkap oleh organ pendengaran dan melalaui saraf di dalam tubuh kita, serta disampaikan ke susunan saraf pusat. Gelombang suara musik yang dihantar ke otak berupa energi listrik melalui jaringan Syaraf yang akan membangkitkan gelombang otak yang dibedakan atas frekwensi alfa, beta, tetha, dan delta. Gelombang alfa membangkitkan relaksasi, beta terkait dengan aktivitas mental, gelombang tetha di kaiktan dengan situasi sters, depresi dan upaya kreativitas. Sedangkan gelombang delta di hubungkan dengan situasi mengantuk. Suara musik yang di dengar dapat mempengaruhi frekwensi gelombang otak sesuai dengan jenis musik.

Musik yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak, kemudian di otak, musik tersebut akan diterjemahkan menurut jenis musik dan target yang akan distimulasi. Menurut (Campbell, *cit*,

Rachmawati, 2005), musik berinteraksi pada suatu tingkat organik dengan berbagai macam struktur syaraf. Musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemusian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah melalui sistem syaraf dan kelenjar yang selanjutnya mengorganisasikan interpretasi bunyi kedalam ritme internal pendengarannya. (Reowijiko, *cit* Rachmawati 2005), menjelaskan bahwa gelombang suara musik yang dihantarkan ke otak berupa energi listrik melalui jaringan syaraf akan membangkitkan gelombang otak yang dibedakan atas frekuensi *alfa*, *beta*, *theta*, dan *delta*. Gelombang *alfa* membangkitkan relaksasi, gelombang *beta* terkait dengan aktifitas mental, gelombang *theta* dikaitkan dengan situasi stres dan upaya kreatifitas, sedangkan gelombang *delta* dihubungkan dengan situasi mengantuk. Suara musik yang didengar, dapat mempengaruhi frekuensi gelombang otak sesuai dengan jenis musiknya.

KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat depresi lansia ($p\text{-value } 0,037 < \alpha (0,05)$) di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Bagi Perawat, Tenaga Kesehatan lainnya dan Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo, penelitian ini diharapkan petugas panti lebih memperhatikan keadaan lansia dan meningkatkan pelayanan kesehatan pada lansia yang mengalami depresi dengan salah satu alternatif intervensi yaitu Terapi musik klasik.

DAFTAR PUSTAKA

- Djohan. 2006. *Terapi Musik teori dan aplikasi*. Yogyakarta. Galangpress.
- Halim, Samuel., 2007. *Efek Mozart dan terapi musik dalam dunia kesehatan*. <http://www.tempo.co.id/medika>. Diakses 03 maret 2010.
- Kaplan dan Sadock. 2010. *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat*. Alih bahasa Wicaksana. Jakarta : Widya Medika.
- Kuntjoro. 2002. *Depresi pada Lanjut Usia*. <http://www.e-Psikologi.com>. 20 september 2007
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi tinjauan psikologis*. Jakarta : Kencana.
- Lueckenotte, A.G. (2000). *Gerontologic nursing*. St-Louis : Mosby-Year Book Inc
- Nicholas & Humenick. 2002. *Cara Kerja Musik Sebagai Terapi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nita. 2008. *Penatalaksanaan Depresi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Potter. P. A. dan Perry, A.G. (2005). *Fundamental of nursing: concept, process, and practice*. 4/E (Terj. Yasmin Asih, et al). Jakarta : EGC
- Rahmawati, Irma. 2008. *Perbedaan Tingkat stres Sebelum dan sesudah Terapi Musik Pada Kelompok Remaja*. Fik Universitas Padjajaran.
- Stanley dan Beare. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik ed. 2*. Alih bahasa Juniarti dan
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi usia lanjut*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sumirta, I. N. (2008). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi pada lansia di panti pelayanan lanjut usia "Wana Seraya" Denpasar*. Retrieved 2 Oktober, 2011, from <http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal>.